

식단 이용 시 안내사항

<2026.01.15.>

연령별 1일 영양섭취 기준	연령 구분	영아		유아	
		만 0~5개월	만 6~11개월	만 1~2세	만 3~5세
	에너지(kcal)		500	600	900
단백질 권장섭취량(g)		10	15	20	25
식단 구성	① 유제품 주 3~4회 : 성장기 어린이의 충분한 칼슘 섭취 증가를 위해 주 3~4회 제공 ② 당나트름 저감화 : 당나트름 저감화 메뉴 월 1회 국 없는 날 월 2회 (만 1~2세 월 1회) ③ 가공식품의 최소화 : 주 3회 이상 신선한 채소 및 과일 제공 ④ 신메뉴 월 1회 : 영양가 높은 다양한 메뉴의 제공 ⑤ 세계문화의 날 월 1회 : 여러 나라의 음식을 접함으로써 음식문화의 다양성 제공 ⑥ 계절밥상 : 2가지 이상의 계절 식재료를 사용하여 영양 및 면역력 강화 식단 ⑦ 생일식단 : 생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용				
식단 기본 정보	- 만 3~5세 일반형 식단을 기준으로 만 1~2세의 특성을 고려하여 식단을 작성합니다. (유아 섭취율의 65% 적용) - 식품 알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 기재하여 알레르기 정보를 제공합니다. - 본 센터의 식단은 식단감수위원회의 자문을 받아 작성되었습니다. - 제공된 식단을 기준으로 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다. - 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다. - 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해야 합니다.				

★ 동일 식품군 내 대체 식재료 ★

구분	대체 가능 메뉴
식사	밥류 : 모든 종류의 잡곡류 (찰밥↔찰쌀밥↔차즈밥 등)
	김치 : 모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등)
간식	떡 : 백설기↔바람떡↔송편↔종편 등
	빵 : 크림빵↔카스테라↔스브르빵↔팹샌드위치 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 : 모든 종류의 과일 / 딸기↔키위↔사과↔바나나 등
	채소 : 모든 종류의 채소(스틱) / 오이소스↔당근소스↔방울토마토 등
우유 및 유제품	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등
같은 식품군	육류 : 소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭↔치킨너겟(x), 돼지↔햄구이(x), 쇠고기장조림↔두부간장조림(x)
	달걀·두부 : 달걀↔두부 교차변경 가능 * 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀후라이↔소시지구이(x)
	등푸른 생선 : 고등어↔삼치↔참치↔꽂지 등 * 고등어구이↔삼치구이(O), 고등어구이↔고등어조림(x)
	흰살 생선 : 연연수↔가자미↔등태↔대구↔갈치↔조기 등
	농생나물 채소 : 시금치↔열무↔근대↔청경채↔효박↔부추↔갯잎↔상추↔아욱 등
	흰생나물 채소 : 콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

※ 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다 ※
 기관 사정에 따라 급간식 식단 수정을 원하시는 경우 대체 식재료를 참고하여 수정하시고,
 급간식 제공일 수 기준으로 50% 이상 수정할 경우 센터로 식단 감수를 요청해 주세요. (식단 감수 안내문 참고)

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영관리 지침>

발행처: 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
 발행일: 2026. 5. 15.
 작성자: 이지은, 김연우 영양사

2026년 6월 식단표

부천시 어린이·사회복지
 급식관리지원센터

만 3~5세 - 오전간식과일형

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)-지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)-현충일	
오전간식	참외	자몽/망고/오구르트②	 제9회 전국동시지방선거 소중한 한 표가 우리의 미래를 바꿉니다.		포도	토마토슬라이스	
점심	양배추김치①, 닭가슴살밥②, 쇠고기버섯볶음③, 오이무침④, 배추김치⑤	두부새우볶음⑥, 새우볶음⑦, 콩나물국밥⑧, 배추김치⑨			기장밥, 콩나물국밥, 새우볶음, 닭가슴살밥, 오이무침, 배추김치	치킨가슴살볶음, 새우볶음, 콩나물국밥, 배추김치	 현충일
오후간식	시리얼/우유②	우유주먹밥③/보리차			단호박찜/우유③	마늘런①②⑥/우유②	
용량, 당량	544, 192	532, 24.3	462, 17.6	577, 28.0			
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)-국립날	11일(목)	12일(금)	13일(토)	
오전간식	방울토마토①	오이스틱/블러인오구르트②	파인애플슬라이스	참외	딸콩	배	
점심	양배추김치, 닭가슴살밥, 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치	오징어김치, 닭가슴살밥, 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치	계란살무쌈떡볶이(계란살카레라이스), 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치, 포도주스	기장밥, 콩나물국밥, 새우볶음, 닭가슴살밥, 오이무침, 배추김치	닭가슴살볶음, 새우볶음, 콩나물국밥, 배추김치	닭가슴살볶음, 새우볶음, 콩나물국밥, 배추김치	
오후간식	보박채소전③/우유주사	미역우동⑤⑥	구운감자⑦/등불레차	크림스프⑧/모닝빵⑨⑩	약과⑪⑫/우유②		
용량, 당량	452, 183	478, 22.6	532, 24.9	531, 20.9	568, 20.2	232, 5.0	
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)	
오전간식	참외	당근스틱/우유③	방울토마토	수박	오렌지	키위	
점심	무거지떡볶이, 닭가슴살밥, 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치	쇠고기떡볶이, 닭가슴살밥, 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치	수수박, 어묵볶음, 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치	기장밥, 수제비국, 비엔나채소찜, 콩나물국밥, 새우볶음, 닭가슴살, 오이무침, 배추김치	닭가슴살볶음, 새우볶음, 콩나물국밥, 배추김치	닭가슴살볶음, 새우볶음, 콩나물국밥, 배추김치	
오후간식	잔치국수①②③④	후리가케주먹밥⑤/보리차	핫도그⑥⑦⑧⑨/우유	삼겹살감자/오구르트⑩	치즈샌드위치⑪⑫/우유②		
용량, 당량	460, 20.7	630, 19.5	632, 28.1	575, 21.4	530, 25.2	261, 8.0	
일자	22일(월)-국립날	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)-계절방학	27일(토)	
오전간식	사과	오이스틱/미숫가루우유②③	바나나	수박	참외	파인애플슬라이스	
점심	쇠고기가지볶음밥, 어묵볶음, 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치	닭가슴살볶음, 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치	쇠고기미역국, 두부새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치	기장밥, 닭가슴살볶음, 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치	닭가슴살볶음, 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치	닭가슴살볶음, 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치	
오후간식	머핀①②③/우유②	과일화채④	양고추편/오구르트⑤	등기통떡국수⑥⑦⑧	등만두⑨⑩/오구르트⑪		
용량, 당량	529, 21.9	533, 26.8	644, 23.4	494, 19.0	599, 21.5	316, 6.9	
일자	29일(월)	30일(화)	 [6월 신메뉴] 여름 맛있게 해주는 미역을 활용한 미역우동입니다. 신메뉴 자담메뉴 저염메뉴				
오전간식	포도	망고스틱/블러인오구르트②	[이달의 계절 식재료] 감자 애보카, 가지, 오이, 참외, 딸콩, 오징어 등 [국립날] 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2, 4째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다) [계절방학] 계절 식재료(참외, 감자)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다. ※ 세계 음식문화의 날 : 태국 음식 계란살무쌈떡볶이(계란살카레라이스)입니다. ※ 수산물 제공이 어려운 기관에서는 갈어의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.				
점심	미소된장국, 쇠고기장조림, 배추김치, 닭가슴살, 오이무침	돼지고기불고기, 새우볶음, 콩나물국밥, 오이무침, 배추김치					
오후간식	치즈빵①②③/우유②	단호박찜/사과주스					
용량, 당량	556, 22.1	496, 24.0					

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(××러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 반우 또는 육우 또는 깰소육 표시 수입산일 경우 나라명(××우산) 표시
 ※ 식육수산물 기공품 - 당일 개사하여 표시가능

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지	배추김치	콩	쇠고기	닭고기	돼지고기
	쌀	참쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물	식육·수산물 가공품				
오징어	베이컨	맛살	치킨가스	어묵	비엔나	훈제오리
국내산	돼지고기(국내산)	원육(미국, 인도네시아, 베트남산)	닭(국내산)	연육(중국산)	닭고기(본육(국산))	오리고기(국산)